

Утверждаю

Приказ № 124-09 от 30.05.2013

Директор МКОУ СОШ с.Первомайское

Саулич О.В.Саулич



Примерное десятидневное меню для детей с 12 лет и старше

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Первомайское
623061 , Свердловская область , Нижнесергинский район,
с.Первомайское, ул.Ленина - 44

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9	11,6	42,6	311,2
Пром.	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	585	26	19,5	75,5	579,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,8
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,3	185,7
54-2р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	650	28,2	23,7	75,7	640,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
10/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст.маслом	100	1,6	5	10,3	93
54-1о	Омлет натуральный	200	16,8	24	4,3	340,6
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого на Завтрак	670	22,7	30	54,3	618,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,4	3,7	232,1
54-1г	Макароны отварные	200	7	6,5	43,8	262,4
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	650	28,9	23,7	79,4	648,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	43	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого на Завтрак	630	28,8	18,5	79	567,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	1,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,3	12,6	47	343,6
Пром.	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
	Итого за Завтрак	585	20,1	21,1	86,2	626,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3	62,6
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	23,1	26,4	408,7
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	28,5	28,7	52,7	602,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10р	Рыба тушеная с овощами	100	16,1	11,2	6,2	191,7
54-6г	Рис отварной	200	5,3	7,1	53	271,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	27,2	18,8	87,1	594,1
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,7	401,6
Пром.	Джем фруктовый (повидло)	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	580	45,3	16,3	77,7	639,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,1	177,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,3	16,3	295,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	25,6	27,9	62,4	605,2
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	600	28,1	22,8	73	612,1

Источник рецептуры:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в образовательных организациях. Новосибирск 2022г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург 2015г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190504

Владелец Саулич Оксана Васильевна

Действителен с 17.10.2023 по 16.10.2024